



日 曜	献立名		お も な 材 料			
			血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	調味料
8 / 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	韓国風すき焼き		豚肩肉 焼き豆腐	長ねぎ 玉ねぎ 白菜 人参 えのきだけ 生姜 にんにく	ごま油 つきこんにやく 上白糖 いりごま(白)	醤油 清酒 コチジャン
	いわしフライ		まいわし		薄力粉 パン粉 油(大豆白紋)	食塩
	もやしの炒めナムル			人参 もやし	上白糖 ごま油	醤油 穀物酢 一味唐辛子
9 / 金	小型コッペパン	牛乳	牛乳 鶏卵 脱脂粉乳		強力粉 上白糖 バター ショートニング	食塩
	トマトクリームスパゲティ		クリーム	ほうれん草 玉ねぎ トマト水煮 にんにく	薄力粉 オリーブオイル サラダ油 上白糖 ぶどう糖 還元麦芽糖	食塩 胡椒 オレガノ
	チキンナゲット(3個)		大豆たんばく 鶏胸肉		薄力粉 パン粉 コーングルッツ 黄色種 とうもろこしでん粉 油(大豆・菜種油) なたね油 バーム油 ラード 油(大豆白紋)	醤油 食塩 こしょう
13 / 火	ごはん【茶碗なし】	牛乳	牛乳		精白米	
	ハヤシライス		豚肩肉 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ トマトビュレール	じゃがいも サラダ油 とうもろこしでん粉 バーム油 ぶどう糖 上白糖 薄力粉 パ ター	食塩 中濃ソース 醤油 赤ワイン 胡椒 冷凍ガラ(豚骨)
	ブロッコリーとツナのサラダ			ブロッコリー キャベツ 人参 ホールコーン缶	いりごま(白)	ごまドレッシング
14 / 水	揚げパン	牛乳	牛乳 鶏卵 脱脂粉乳		グラニュー糖 強力粉 ショートニング 上白糖 上南粉 油(大豆白紋) バター	食塩
	うずら卵の中華スープ		うずら卵 豆腐	大根 白菜 長ねぎ 玉ねぎ にんにく	ぶどう糖 でん粉 ごま油	食塩 胡椒 冷凍ガラ(とり骨)
	ミートボール(2個)		大豆たんばく 鶏肉ひき肉	玉ねぎ	上白糖 ぶどう糖 なたね油 ラード	食塩 穀物酢 トマト加工品クチャップ
	ソフール(いちご)		てんべさ(寒天) ゼラチン 全粉乳 脱脂粉乳	いちご	上白糖	
15 / 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	カレー豆腐		豆腐 若鶏胸肉	玉ねぎ 長ねぎ 人参	でん粉 薄力粉 ぶどう糖 とうもろこしでん粉 上白糖 バーム油 サラダ 油	醤油 カレー粉 けずり節
	肉シューマイ(2個)		豚ひき肉	玉ねぎ 生姜	薄力粉 しゅうまいの皮 パン粉 でん粉 上白糖 還元水あめ 油(大豆白紋)	食塩
	じゃがいものホットサラダ		大豆たんばく	玉ねぎ 人参 ホールコーン缶	じゃがいも サラダ油 上白糖 油(大豆・菜種油)	食塩 胡椒 粒マスタード 穀物酢
16 / 金	コッペパン	牛乳	牛乳 鶏卵 脱脂粉乳		強力粉 上白糖 バター ショートニング	食塩
	ニョッキ入りスープ		鶏卵 若鶏胸肉	キャベツ 玉ねぎ 人参	薄力粉 上新粉 じゃがいも 上白糖 ぶどう糖 還元麦芽糖	食塩 胡椒
	グラタン		はたてがい 全粉乳 ナチュラルチーズクリーム 牛乳 脱脂粉乳 ハルメザンチーズ	人参 玉ねぎ しめじ	薄力粉 上白糖 バター とうもろこしでん粉 なたね油 バーム油 サラダ油 パン粉	食塩 胡椒
	フルーツゼリー(あまおう)			黄桃缶 パイナップル いちご	上白糖 ぶどう糖	
日	献立名		お も な 材 料			

曜	メニュー		血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	調味料
19 ／ 月	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	みそ汁		豆腐 きざみ揚げ 白みそ	長ねぎ		煮干し
	豚キムチ		豚肩肉 まこんぶ 赤みそ	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし 生姜 大根 とうがらし にんにく 長ねぎ 白菜	上白糖 いりごま(白) サラダ油	食塩 清酒 醤油 オイスターソース 豆板醤 胡椒
	じゃがいものごまあえ			キャベツ 人参	じゃがいも すりごま(白) 上白糖	醤油
20 ／ 火	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	みそ煮込みうどん		若鶏胸肉 なたと きざみ揚げ 白みそ 赤みそ	人参 長ねぎ	薄力粉	みりん 一味唐辛子 けずり節 出し昆布
	白花豆コロッケ		いんげんまめ		薄力粉 パン粉 上白糖 乾燥マッシュポテト バター 油(大豆白紋)	食塩
	フルーツ白玉			黄桃缶 バイン缶 バナナ	水稲穀粒 (もち米)	
21 ／ 水	豆パン	牛乳	牛乳 鶏卵 脱脂粉乳		強力粉 上白糖 パター ショートニング 甘納豆(いんげんまめ)	食塩
	白菜とミートボールのスープ		大豆たんばく 豚ひき肉 鶏肉ひき肉	玉ねぎ にんにく 生姜 白菜 人参 長ねぎ	上白糖 なたね油 ラード 春雨 ぶどう糖	食塩 胡椒 冷凍ガラ(豚骨)
	鶏肉のナポリタン仕立て		若鶏胸肉	玉ねぎ トマト水煮缶	でん粉 サラダ油 バター	清酒 醤油 食塩 中濃ソース 胡椒 トマトケチャップ
	青のりポテト		青のり		じゃがいも 油(大豆白紋)	食塩
22 ／ 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	中華スープ		豆腐 全卵	玉ねぎ 人参 長ねぎ にんにく	でん粉 ぶどう糖	食塩 胡椒 醤油 冷凍ガラ(とり骨)
	ホイコーロー		豚肩肉 赤みそ	キャベツ ピーマン 人参 玉ねぎ にんにく	サラダ油 上白糖 ぶどう糖 でん粉	清酒 食塩 ごしょう 豆板醤 テンメンジャン
	杏仁ゼリー		加糖練乳	バイン缶	上白糖 水あめ	
23 ／ 金	コッペパン	牛乳	牛乳 鶏卵 脱脂粉乳		強力粉 上白糖 バター ショートニング	食塩
	野菜豆乳スープ		若鶏胸 豆乳	人参 長ねぎ 白菜 ホールコーン缶	じゃがいも 上白糖 ぶどう糖 還元麦芽糖	食塩 胡椒 冷凍ガラ(豚骨)
	チリコンカン		豚肩ひき肉 若鶏胸ひき肉 大豆	玉ねぎ 人参 トマトピューレー	上白糖 サラダ油	トマヤブアツプ 食塩 オスターソース 胡椒 ナツメ 中濃ソース 醤油 パプリカ カレー粉 赤いパプリカ
	フルーツクリーム		ホイップクリーム ヨーグルト	黄桃缶 バイン缶 バナナ	上白糖	

曜	メニュー		血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	調味料
26 ／ 月	ごはん【茶碗なし】	牛乳	牛乳		精白米	
	ドライカレー		若鶏胸ひき肉 豚肩ひき肉 大豆ひきわり	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマトピューレー	薄力粉 上白糖 ぶどう糖 とうもろこしでん粉 バーム油 サラダ油	トマトケチャップ 醤油 中濃ソース 赤ワイン ガラムサラ 食塩 カレー粉 グミン 胡椒
	キャベツとツナのサラダ		まぐろ類(きはだ)	キャベツ きゅうり	米ぬか油 すりごま(白) サラダ油	穀物酢 食塩 醤油 胡椒
	ヨーグルト		てんぐさ(寒天) ゼラチン 全粉乳 脱脂粉乳		上白糖	
27 ／ 火	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	かぼちゃ団子汁		若鶏胸肉 きざみ揚げ	かぼちゃ 大根 人参 ごぼう 長ねぎ	じゃがいも でん粉 上白糖	食塩 清酒 みりん 醤油 けずり節 出し昆布
	いわしみそ煮		まいわし 白みそ	生姜	上白糖	食塩
	肉じゃが		豚肩肉	玉ねぎ 人参	じゃがいも 上白糖	醤油 清酒
28 ／ 水	小型コッペパン	牛乳	牛乳 鶏卵 脱脂粉乳		強力粉 上白糖 バター ショートニング	食塩
	スパゲティアラビアータ		若鶏胸肉	にんにく しめじ 小松菜 玉ねぎ トマト水煮缶	薄力粉 オリーブオイル サラダ油 上白糖 ぶどう糖 還元麦芽糖	食塩 胡椒 たかの爪 一味唐辛子
	ジャーマンポテト		ウインナー	玉ねぎ	じゃがいも 油(大豆白紋) サラダ油	食塩 胡椒
	ミルメークココア				上白糖 ぶどう糖	食塩
29 ／ 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	豚肉とじゃがいもの南蛮煮		豚肩肉 白みそ	人参 ごぼう	じゃがいも サラダ油 油(大豆白紋) こんにゃく 上白糖	醤油 みりん 一味唐辛子
	野菜あんかけ			人参 ピーマン 玉ねぎ もやし	上白糖 サラダ油 でん粉	醤油 オイスターソース
	りんご			りんご		
30 ／ 金	コッペパン	牛乳	牛乳 鶏卵 脱脂粉乳		強力粉 上白糖 バター ショートニング	食塩
	かぼちゃポタージュ		はたてがい 全粉乳 ナチュラルチーズクリーム クリーム 牛乳 脱脂粉乳	かぼちゃ 玉ねぎ かぼちゃペースト コーンペースト しめじ	薄力粉 上白糖 とうもろこしでん粉 なたね油 バーム油 バター サラダ油	食塩 胡椒
	豚肉とさつま芋のマスタード炒め		若鶏胸肉		でん粉 上白糖 油(大豆白紋) きつまいも	醤油 粒マスタード 果実酢 食塩 胡椒
	カクテルゼリー		豆乳(豆乳) てんぐさ(寒天)	ぶどう もも りんご 黄桃缶 バイン缶	上白糖	